# 相知在急难, 独好亦何益：二元互动视角下情境和自我关注对人际情绪调节的影响*

宣雨阳**1　　韦莹莹 2　　姚雨佳 3

1（华东师范大学心理与认知科学学院 上海 200062）

2（杭州师范大学教育学院 杭州 311121）

3（浙江工业大学心理学系 杭州 310023）

**摘要**：研究旨在考察影响人际情绪调节的关键因素。实验 1 采用情绪选择范式, 发现双方情绪一致时调节效果更好, 不一致时则优先调节负性情绪。同时, 策略匹配度仅在调节负性情绪时受到调节者情绪状态的影响。这可能是调节者分配部分认知资源于自我调节所致。因此, 实验 2 设置情绪一致情境的同时操纵调节者的注意资源, 发现仅在负性状态下, 关注自我组的人际调节效果更差, 策略匹配度更低。这就表明: (1)对负性事件的人际情绪调节效果优于正性事件。(2)人际情绪调节存在情绪一致性效应。(3)关注他人仅在调节负性情绪时能有效提高策略匹配度和调节效果。

**关键词**：情绪一致性　情绪情景　自我关注　人际情绪调节

**分类号**：B844

# Friend known in suffering, meaningless to live well alone: The effect of emotional consistency and self-focused attention on interpersonal emotion regulation from the perspective of dual interaction

Yuyang XUAN**1　Yingying WEI2　Yujia YAO3

1(School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai 200062, China)

2(School of Education,Hangzhou Normal University, Hangzhou 311121, China)

3(Department of Psychology, Zhejiang University of Technology, Hangzhou 310023, China)

**Abstract**: Sharing our positive feeling with friends or turning to them for help when we are sad is immensely common in daily life. The process by which an individual consciously regulates the emotions of others is called interpersonal emotion regulation. Differ from intrapersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation is influenced by the emotional state of both parties. This study aims to elucidate this influence on interpersonal emotion regulation, including interpersonal emotion regulation effect and strategy selection. Experiencing the same emotions helps to identify other's emotion and help them control their emotions. If so, we can validate the mood-congruence effect in interpersonal emotion regulation and further explore the underlying mechanisms.

In this study, we used an adapted emotion selection paradigm. 51 pairs of best friends (experiencers and regulators) were randomly chosen from one university and filled out the Friendship Quality Questionnaire prior to the experiment. Each pair of best friends completed the experiment in two separate and quiet rooms. During the formal experiment, both of them were

---

* 本文系 2023 年度国家社会科学基金一般项目（项目编号：23BSH133）的研究成果之一。

** 通讯作者 Email：15700085575@163.com

presented with different emotional events and their emotional state were recorded before and after the experiment of interpersonal emotion regulation. And then, the experiencers were asked to anticipate the strategy that the regulator may use. After that, the experiencers were first asked to share their emotional events or mood with the regulators and seek for help via WeChat. The regulators completed emotion regulation after receiving the help signals. The results showed the emotional consistency effect, that is, when the emotions of both sides(experiencers and regulators) were consistent, comparing with the regulation effects when the emotions were inconsistent, both the interpersonal regulation effect of experiencers and the self-regulation effect of regulators were better. Meanwhile when the emotions were inconsistent, negative emotions were preferentially regulated whoever in that emotion state. In addition, only in interpersonal regulation of negative emotions, the strategy matching degree is affected by the emotional state of the regulators. Experiencers experienced better interpersonal regulation in negative emotional states than in positive emotional states.

Based on the finding in Study 1, we speculate that the emotional consistency effect in interpersonal emotion regulation may partly originate from the preferential processing of negative emotions. By sorting through the previous literature, we thought that self-regulation by the regulators may led to the allocation of cognitive resources. Therefore, in Experiment 2 we set up an emotional congruence situation to verify our hypothesis. We randomly recruited 88 friend pairs from one university and divided them into three groups to participate in the experiment, including control group, self-focused attention group , friend-focused attention group. The procedure is similar to Experiment 1. And the difference is that in Experiment 2, the regulators were asked to adjust their attention tendencies to manipulate the cognitive resources allocated to interpersonal emotion regulation, and both of experiencers and regulators were presented with same emotional events. The results revealed that only in negative emotions state, the self-focused attention group has worse interpersonal emotion regulation effect and lower strategy matching degree than those of the friend-focused group.

These suggest that: (1) In interpersonal interaction, the effect of regulating the negative emotions of others is better than that of regulating the positive emotions. (2) Emotional consistency effect exists in interpersonal emotion regulation. That is, the effect of interpersonal emotion regulation is better when both of experiencers and regulators are in the same emotional state. When the emotional states are inconsistent, the regulators preferentially regulates the negative emotions whoever in that emotion state. (3) Only when interpersonal regulating negative emotions occurs, the allocation of cognitive resources caused by attention focusing on friend can effectively improve the strategy selection and regulation effect.

**Keywords：**emotion congruent effect; emotional situation; self-focused attention; interpersonal emotion regulation

## 1 引言

“相识满天下，知心能几人”。当感到难过时，你会向朋友倾诉以调节自己的情绪。与此同时，朋友也会想方设法来宽慰你。这一过程被研究者称为人际情绪调节，即在真实社交互动背景下，个体有意通过他人来调节自己或他人的情绪

的过程(Zaki & Williams, 2013)。社会调节环模型(Reeck et al., 2016)认为，人际情绪调节过程中体验者调节自身情绪部分与 Gross(1998) 提出的情绪调节过程模型相一致。而调节者调节体验者情绪则包含调节者识别体验者情绪、评估调节需求、选择策略和执行策略的过程。调节者在互动过程中需要基于体验者的情绪变化，不断调整目标和策略，判断是否需要进行新一轮调节，直至其认为体验者无需再调节情绪，这也体现出人际情绪调节存在较强的二元互动性(胡娜 等, 2020; Nozaki & Mikolajczak, 2020)。

当你向朋友倾诉自己身体不适，朋友却劝你“多喝热水”，这样的人际情绪调节可能适得其反。那么，有哪些因素会影响人际情绪调节呢？以往研究多从人际调节策略的选择和执行展开(胡娜, 2022)。例如，当察觉到朋友的情绪激动时，被试更倾向采取注意分散策略而非认知重评来帮助朋友控制情绪(Pauw et al., 2019)。然而，以往相关研究大多假定调节者“闲来无事不从容”，能将自己所有认知资源用于调节体验者情绪。在日常生活中，互动双方处于独立的情绪情景中，调节者需要同时调节自身情绪与体验者情绪的情况更为常见。因此，如果互动开始前调节者已处于特定情绪状态下，人际情绪调节会由此产生哪些变化，这一问题就值得进一步研究。

一方面，双人脑网络假说认为，人际情绪调节过程会激活调节者的社会认知与共情系统，使其通过对体验者情绪状态的内隐模仿来识别对方的情绪(刘子馨, 2022; Reeck et al., 2016)。也有研究发现，个体对他人情绪的识别可能需要基于对自己情绪的体验和理解(Israelashvili et al., 2019; Saarni, 1997)。例如，需要识别他人悲伤面孔时，相较于处于快乐状态，个体处于悲伤状态时表现更好(胡治国，刘宏艳, 2015; 黄丽凤 等, 2010)。这种情绪一致性效应也同样出现于个体识别他人快乐面孔的情况(Schmid & Mast, 2010)。上述结果均提示调节者自身情绪状态可能会对人际情绪调节产生影响。

另一方面，情绪预测的观点认为，人们会基于对未来事件将会产生何种情绪的预测来选择自身当前的情绪状态(Bulley, 2016)。在向他人求助时，体验者会预期对方可能选择的人际情绪调节策略。那么，互动双方的情绪状态是否也会影响策略选择阶段的匹配度？好友之间日常互动较多，更了解对方的人际情绪调节模式(胡娜, 2022)，也更能预测对方为自己选择的情绪调节策略。然而，有研究表明，负性情绪状态下个体的认知灵活性较低(张霞 等, 2021)。研究者猜测，人

际情绪调节中调节者的认知灵活性降低可能会导致调节者在策略选择阶段更难因事制宜，从而造成双方策略匹配度的差异。综上，本研究在考察人际情绪调节时关注互动双方的情绪状态，提出假设 1：互动双方的人际情绪调节可能存在情绪一致性效应，即相较于情绪状态不一致，互动双方情绪状态一致的情况下人际情绪调节效果更好，策略匹配度也更高。

## 2 实验 1：互动双方情绪状态对人际情绪调节的影响

### 2.1 方法

#### 2.1.1 被试

采用 G*Power 3.1 软件计算所需样本量为 36 ( $f = 0.25$, $a = 0.05$, Power$(1-\beta)$ $= 0.95$ Faul et al., 2007)，在某大学招募 51 对同性好友（女生 30 对）参加实验，年龄 $M \pm SD = 21.25 \pm 1.23$，每对好友年龄相近。所有被试均填写《友谊质量问卷》(邹泓 等, 1998)，发现互动双方的友谊质量无显著差异 ($p > 0.05$)。所有被试均熟练操纵网页版微信。主试在实验前获得每对被试的知情同意，实验后讲解实验目的。被试均自愿参加本研究，实验结束后获得一定报酬。

#### 2.1.2 实验设计

实验 1 为 2(调节者情绪状态：正性 vs.负性) *2 (体验者情绪状态：正性 vs.负性)被试内设计，因变量分别为调节者愉悦度变化、体验者愉悦度变化和策略匹配度。其中，调节者愉悦度变化代表调节者的自我情绪调节效果，体验者愉悦度变化代表人际情绪调节效果，策略匹配度以体验者预期策略和调节者实际选择策略的一致性为指标，代表人际情绪调节过程中的策略选择。

#### 2.1.3 实验材料

选取大学生情绪情景语句库(刘电芝 等, 2020)中正性和负性情绪情景各 10 句作为实验材料。例如，“游玩的路上下了很久的雨，突然天晴了”为正性情景，“室友晚上煲电话粥令我无法睡觉”为负性情景。将被试初次情绪评分(愉悦度)作为情绪诱发的操作性检验，发现互动双方均确认情景语句能诱发对应类别的情绪体验。同时，正性情景诱发的愉悦度显著高于负性情景，$F(1,50) = 1316.68$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.96$。互动双方情绪诱发程度不存在显著差异，$F(1,50) = 3.70$, $p = 0.06$。

**表 1　情绪情景诱发情况($M$±$SD$)**

| | 体验者愉悦度 | 调节者愉悦度 |
|---|---|---|
| 正性情景 | 7.53±1.02 | 7.84±0.71 |
| 负性情景 | 2.41±1.03 | 2.57±0.85 |

2.1.4 实验程序

实验为两人一组(体验者和调节者各一名), 各自进入一间实验室, 每间实验室各配置一台笔记本电脑和一个计时器, 并由一名主试完成实验施测。正式实验前通过宣讲和练习, 保证互动双方熟练掌握四种常见情绪调节策略(认知重评、认知沉浸、表达抑制、表达宣泄)的含义和使用。

实验改编自情绪选择范式(Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2017), 由 E-Prime 2.0 编写完成。每次人际调节互动分为 4 个阶段, 共有 10 次互动, 具体流程如下(见图 1): ① 电脑分别向互动双方呈现情绪事件 A 和 B, 并要求双方想象置身其中(A 和 B 的情绪属性独立, 顺序在被试间平衡)。② 双方对自己的情绪状态(愉悦度)进行 9 点评分, 1 代表极其不愉快, 5 代表中性情绪, 9 代表极其愉快。③ 这一阶段, 体验者首先看到四种情绪调节策略, 并预测调节者将使用何种策略来调节自己的情绪(调节者对这一环节不知情), 再向调节者分享面临事件 A 时的体验。调节者在了解体验者所处情景之后, 从上述四种策略中选择一种, 以文字形式调节对方的情绪。随后, 体验者按调节者的建议调节自己的情绪。此阶段至多 3 分钟, 体验者对调节者所处情绪情景不知情。④ 双方再次对自己的情绪状态(愉悦度)进行 9 点评分。实验各阶段的开始和结束均需两名主试互相确认, 保证两名被试完成实验的同步性。

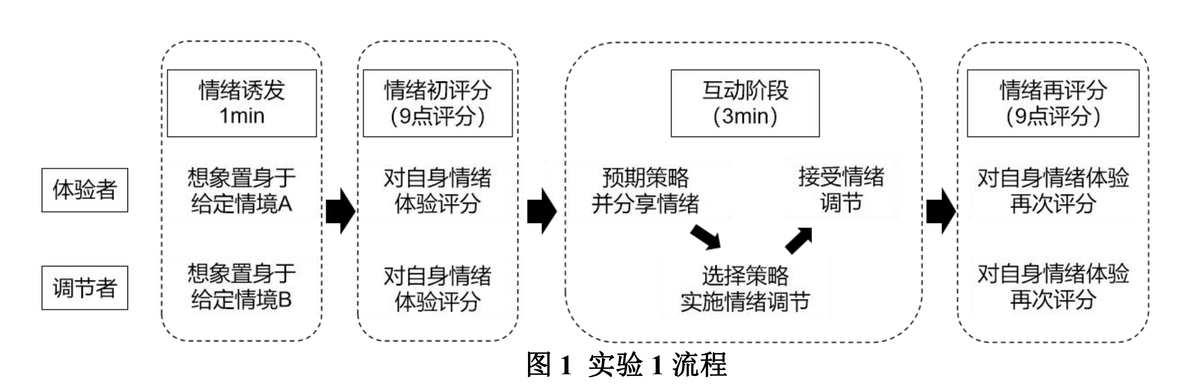


**图 1　实验 1 流程**

2.1.5 数据分析

采用 SPSS 23.0 进行统计分析。愉悦度变化为情绪再评分减去情绪初评分。策略匹配度为每对被试策略选择一致次数与总次数的比值, 若每次策略选择均一致, 则为 1。

2.2 实验结果

以调节者情绪状态和体验者情绪状态为自变量，分别以调节者愉悦度变化、体验者愉悦度变化、策略匹配度为因变量进行重复测量方差分析(描述性统计结果见表 2)，详细结果说明如下。

**表 2 自我情绪调节、人际情绪调节和策略匹配度描述统计结果($M$±$SD$)**

| 调节者情绪状态 | 体验者正性情绪状态 | | | 体验者负性情绪状态 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 调节者愉悦度变化 | 体验者愉悦度变化 | 策略匹配度 | 调节者愉悦度变化 | 体验者愉悦度变化 | 策略匹配度 |
| 正性 | -0.44±0.98 | 0.42±1.10 | 0.28±0.30 | -2.34±1.31 | 2.37±1.92 | 0.42±0.38 |
| 负性 | 3.99±1.41 | -0.15±1.32 | 0.27±0.30 | 2.93±1.40 | 2.82±2.00 | 0.17±0.25 |

2.2.1 调节者的自我情绪调节效果

体验者与调节者情绪状态的交互作用显著，$F(1,50) = 6.57$, $p = 0.01$, $\eta_p^2 = 0.12$。简单效应发现(详见图 2)，不管是调节体验者正性情绪还是负性情绪时，调节者自身处于负性状态下的愉悦度上升幅度大于正性状态下(两种情况下的统计分析值依次为：$p < 0.001$, $d = 3.65$; $p < 0.001$, $d = 3.89$)。体验者情绪状态的主效应显著，$F(1,50) = 60.77$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.55$，即相较于调节负性情绪，在调节体验者正性情绪后，调节者愉悦度上升幅度更大。调节者情绪状态的主效应显著，$F(1,50) = 823.29$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.94$，调节者在负性状态下愉悦度上升幅度显著大于正性状态。

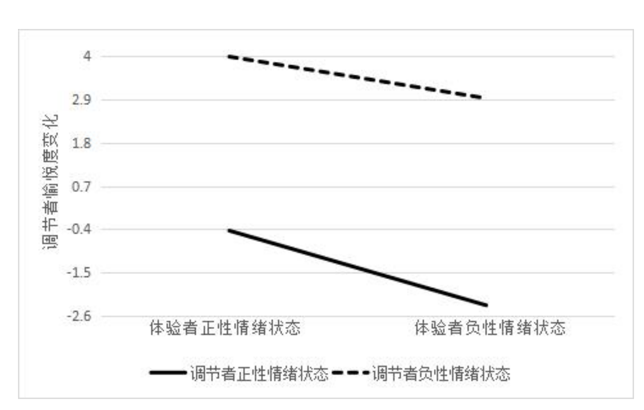



**图 2 体验者情绪状态和调节者情绪状态对自我情绪调节效果的影响**

2.2.2 体验者的人际情绪调节效果

体验者与调节者情绪状态的交互作用显著，$F(1,50) = 11.55$, $p = 0.001$, $\eta_p^2 = 0.19$。简单效应分析发现(详见图 3)，当体验者处于正性状态下，在接受同是正性状态下调节者的人际情绪调节之后，愉悦度上升幅度更大($p = 0.02$, $d = 0.47$)；当体验者处于负性状态下，在接受负性状态下调节者的人际情绪调节之后，愉悦度

上升幅度更大($p = 0.04$, $d = 0.23$)。体验者情绪状态的主效应显著, $F(1,50) = 80.20$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.62$, 当体验者处于正性状态下, 在接受人际情绪调节之后愉悦度上升幅度更小。调节者情绪状态的主效应不显著, $F(1,50) = 0.13$, $p = 0.72$。

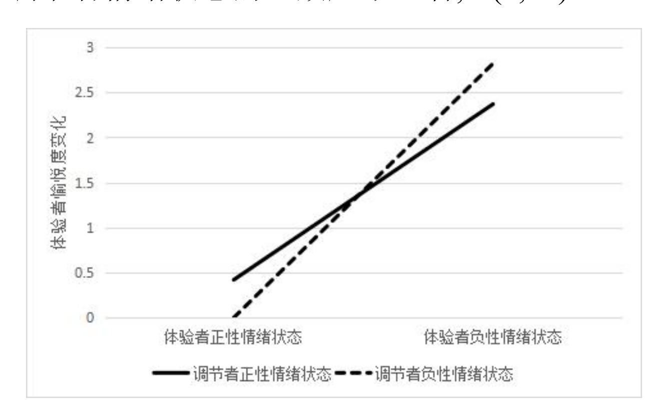



**图 3 体验者情绪状态和调节者情绪状态对人际情绪调节效果的影响**

2.2.3 人际情绪调节中的策略选择

体验者与调节者情绪状态的交互作用显著, $F(1,50) = 9.18$, $p = 0.004$ , $\eta_p^2 = 0.16$。简单效应分析发现(详见图 4), 体验者在负性状态下预测的策略与调节者在正性状态下(相较于负性状态)实际选择策略的匹配度更高($p < 0.001$, $d = 0.78$); 当体验者处于正性状态下, 调节者在正性和负性状态下策略匹配度无显著差异($p = 0.88$)。调节者情绪状态的主效应显著, $F(1,50) = 7.10$, $p = 0.01$, $\eta_p^2 = 0.12$, 调节者在正性状态下的策略匹配度高于负性状态。体验者情绪状态的主效应不显著, $F(1,50) = 0.14$, $p = 0.71$。

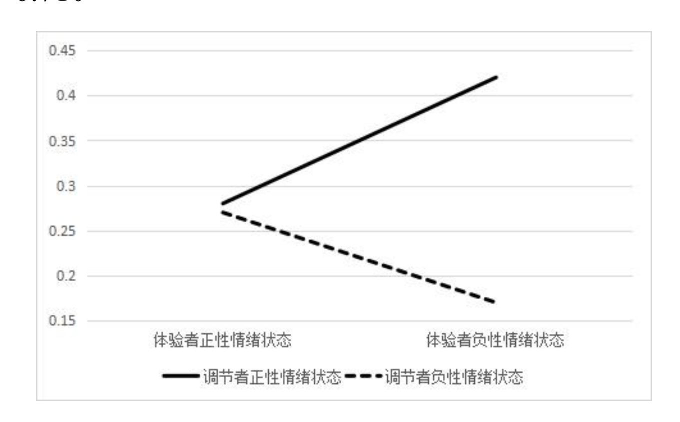



**图 4 体验者情绪状态和调节者情绪状态对人际情绪调节策略匹配度的影响**

2.3 讨论

2.3.1 “相知在急难”——人际情绪调节的情境性差异

实验 1 关注互动双方情绪状态对人际情绪调节(调节效果和策略选择)的影响。同时, 对调节者自我情绪调节情况进行分析, 旨在以二元视角全面解释人际情绪调节过程。结果发现, 当被试(体验者)向好友(调节者)分享了负性情绪事件,

经过了人际情绪调节后，其愉悦度上升会显著优于分享正性事件。即使好友自身也处于负性情绪之中，这一优越性仍然存在。无独有偶，类似的差异也发生在对人际情绪调节策略选择的预测方面。

究其原因，这可能是由于个体普遍侧重于减弱负性情绪强度，而在中国传统文化的影响下，人们对正性情绪的调节遵循非享乐主义原则(邓欣媚, 2014; 邓欣媚 等, 2016 )。这一现象可能同样适用于人际情绪调节情境。“江湖救急”、“雪中送炭”，当向好友分享自己不愉快的经历，个体更期望能得到宽慰，提升愉悦度。而此时好友也更可能优先集中更多精力来哄对方开心。同样，“满招损，谦受益”，当个体经历了高兴的事想向好友讲述，更可能是想分享喜悦，而非一味地让自己更高兴。而好友此时也未必会采取措施让对方更愉悦，然而，这也提示除了愉悦度这一情绪属性指标外，对正性情绪事件的人际调节效果可能需要探索别的指标进行评价。

2.3.2 “独好亦何益”——互动双方情绪状态对人际情绪调节的影响

实验 1 结果验证了假设 1，即人际情绪调节存在“情绪一致性效应”——当调节者和体验者感受到的情绪一致，人际情绪调节效果更好。究其原因，当调节自身情绪的内部需求与调节他人情绪的外部需求同时存在，调节者就面临认知资源分配的问题。

当互动双方情绪状态一致，人际调节与自我调节的目标也一致，认知资源可共用于调节双方情绪，有助于互动双方愉悦度上升。以往研究发现，如果身处相似情境，个体更能有效共情，达到更好的人际情绪调节效果(Eklund et al., 2009)。人际互动中，恋人会以换位思考的形式进行人际情绪调节，能更有效地减少负性情绪(Levy-Gigi & Shamay-Tsoory, 2017)。值得一提的是，“共苦”(双方处于负性状态)比“同甘”(双方处于正性状态)时的人际情绪调节效果更好。

而当互动双方情绪状态不一致，调节者有调节自身情绪的需要(Christou-Champi et al., 2015)，需要消耗认知资源(Catherine et al., 2013)，则可能会存在认知资源的竞争。在此前提下，调节者处于负性状态时维持内稳态的内驱力更强(Christou-Champi et al., 2015)，认知资源更多分配于自我调节，后者的执行会破坏其他任务的表现(Muraven et al., 1998)，导致调节者的愉悦度上升，但体验者的愉悦度却略降——“穷则独善其身”。当调节者处于正性状态时，结果与此相反。换言之，“达则兼济天下”。这是因为调节者对正性情绪的体验和表达

不敏感且缺少上调享乐情绪的动机(Miyamoto & Ma, 2011; Senft et al., 2020), 认知资源可更多分配于人际调节。

此外, 实验 1 并未发现在策略匹配度上的“情绪一致性效应”, 而是仅当体验者处于负性状态下, 调节者在正性状态下(相较于负性状态)更有可能选择体验者预测的策略。究其原因, 体验者在预测调节者将使用的策略时对其情绪状态不知情, 仅能基于自身状态和过去经历进行判断。而好友之间的日常互动多以安慰负性情绪为主。因此, 当体验者处于正性状态下, 过去经历较难助其预测调节者的策略, 另一方面, 当体验者处于负性状态下, 预测准确度的差异可能是由调节者的状态造成的。如前所述, 当调节者处于负性状态下, 会分配部分认知资源用于调节自身情绪(Catherine et al., 2013; Christou-Champi et al., 2015)。在正性状态下, 调节者则具有较强的认知灵活性(Nadler et al., 2010), 从而影响其人际情绪调节策略选择。

## 3 实验 2：自我关注对人际情绪调节的影响

基于对实验 1 结果的分析, 互动双方所处情绪状态对人际情绪调节的影响可能是在人际情绪调节过程中存在自我调节和人际调节两种方式(Campo et al., 2016), 调节者自我调节和人际调节的内外驱力相互竞争, 使认知资源分配不均衡所致。

自我关注(self-focused attention)是指个体以向内的觉察为主、将注意资源指向自身内部, 区别于依赖外部系统获取资源的注意偏好(丁道群 等, 2021)。个体的自我关注能调整其注意分配, 并进一步调整其认知资源的分配(Lin et al., 2021)。以往研究发现, 更关注自我虽会使个体更倾向于将认知资源用于己身, 有助于自我调节, 但也会导致其识别和理解他人情绪的能力降低(Clements et al., 2007; Laurent & Hodges, 2009; Mauss et al., 2007), 从而进一步影响其人际情绪调节效果。但这一推论有待验证。因此, 实验 2 将为互动双方设置一致的负性情景, 通过操纵调节者自我关注程度, 进一步考察人际情绪调节效果及策略选择, 并提出假设 2: 当互动双方处于负性状态下, 关注自我组比关注他人组的人际情绪调节效果更差, 且策略匹配度更低。

### 3.1 *方法*

#### 3.1.1 被试

采用实验 1 相同方法计算被试量为 66。在某大学招募 88 对同性好友参加实

验，每对好友年龄相近，随机分入关注自我组(28 对<女生 17 对>，年龄 $M±SD$ = 21.14±1.11)、关注他人组(30 对<女生 16 对>，年龄 $M±SD$ = 21.57±1.52)、控制组(30 对<女生 17 对>，年龄 $M±SD$ = 21.47±1.83)，各组被试在年龄上无显著差异($p$ > 0.05)。其余操作也同实验 1,保证被试自愿参加并顺利完成实验。

3.1.2 实验设计

实验 2 为 2(情绪状态：正性 vs. 负性) *3 (自我关注水平：关注自我 vs.关注他人 vs. 控制)混合实验设计。其中，情绪状态为被试内变量，互动双方处在同一情绪状态下。自我关注水平为被试间变量，每组调节者被要求调整自身注意倾向。因变量为调节者愉悦度变化、体验者愉悦度变化和策略匹配度。

3.1.3 实验材料

同实验 1。

3.1.4 实验程序

参照前人对自我关注的操纵，要求被试在实验中分别站在自己、他人及不特定目标的角度思考(Holzman & Valentiner, 2016)。实验范式和流程与实验 1 相似(详见图 5)。根据实验目的，进一步修改实验流程：首先，共进行 20 次互动；其次，设置相同的情绪事件，确保互动双方情绪一致。最后，在每次互动后，调节者确认自我关注倾向，确保操纵有效。

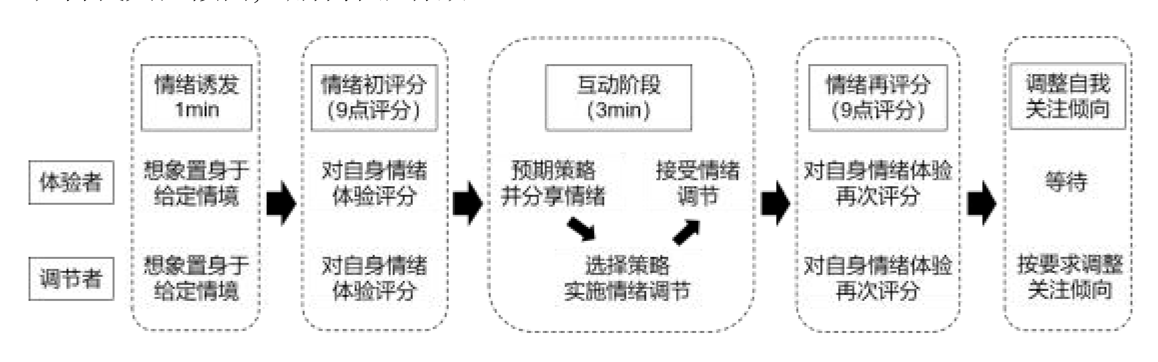



**图 5 实验 2 流程**

3.1.5 实验数据分析

同实验 1。

3.2 实验结果

以情绪状态和自我关注水平为自变量，分别以调节者愉悦度变化、体验者愉悦度变化、策略匹配度为因变量进行重复测量方差分析(描述性统计结果见表 3)，依次代表调节者的自我情绪调节效果、体验者的自我情绪调节效果、人际情绪调节中的策略选择，详细结果说明如下。

**表 3  自我关注和情绪状态对人际情绪调节效果和策略匹配度的描述性统计结果($M$±$SD$)**

| 调节者自我关注水平 | 正性情绪状态 | | | 负性情绪状态 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 调节者愉悦度变化 | 体验者愉悦度变化 | 策略匹配度 | 调节者愉悦度变化 | 体验者愉悦度变化 | 策略匹配度 |
| 控制组 | 0.09±1.04 | 0.68±1.22 | 0.33±0.14 | 1.89±1.10 | 1.73±1.32 | 0.36±0.10 |
| 关注他人组 | -0.05±1.17 | 1.21±1.48 | 0.37±0.12 | 1.69±1.41 | 2.08±0.99 | 0.43±0.16 |
| 关注自我组 | 0.12±1.61 | 1.11±1.16 | 0.30±0.12 | 2.48±1.18 | 1.36±0.93 | 0.25±0.12 |

3.2.1  调节者的自我情绪调节效果

情绪状态和自我关注水平的交互作用显著, $F(2,85) = 5.43$, $p = 0.006$, $\eta_p^2 = 0.11$。简单效应分析发现(详见图 6), 当互动双方处于负性状态下, 关注自我组的调节者愉悦度上升幅度大于关注他人组($p = 0.05$, $d = 0.49$); 而当正性状态下, 则未发现各组之间调节者愉悦度变化存在显著差异($ps > 0.05$)。情绪状态主效应显著, $F(1,85) = 130.02$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.61$, 当互动双方处于负性状态下(相较于正性状态), 调节者完成人际情绪调节之后愉悦度上升幅度显著更大。自我关注水平主效应不显著, $F(2,85) = 1.20$, $p = 0.31$。

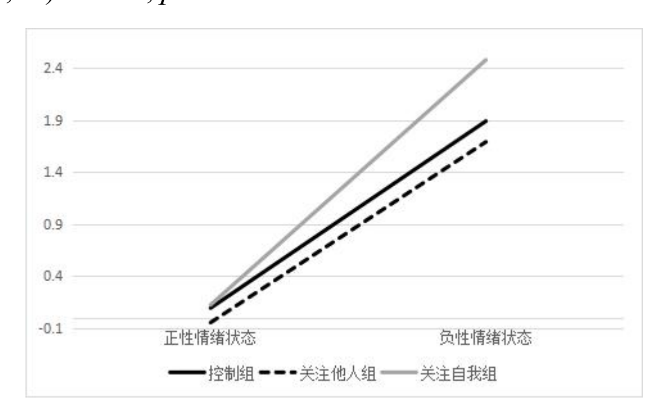



**图 6  情绪状态和自我关注水平对自我情绪调节效果的影响**

3.2.2  体验者的人际情绪调节效果

情绪状态与自我关注水平的交互效应显著, $F(2,85) = 6.03$, $p = 0.004$, $\eta_p^2 = 0.12$。简单效应分析发现(详见图 7), 当互动双方处于负性状态下, 关注自我组体验者愉悦度上升幅度显著小于关注他人组($p = 0.02$, $d = 0.75$); 而当处于正性状态下, 则未发现各组之间体验者愉悦度变化存在显著差异($ps > 0.05$)。情绪状态主效应显著, $F(1,85) = 55.99$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.40$, 当互动双方处于负性状态下(相较于正性状态), 体验者接受人际情绪调节之后愉悦度变化更大。自我关注水平主效应不显著, $F(2,85) = 1.44$, $p = 0.24$。

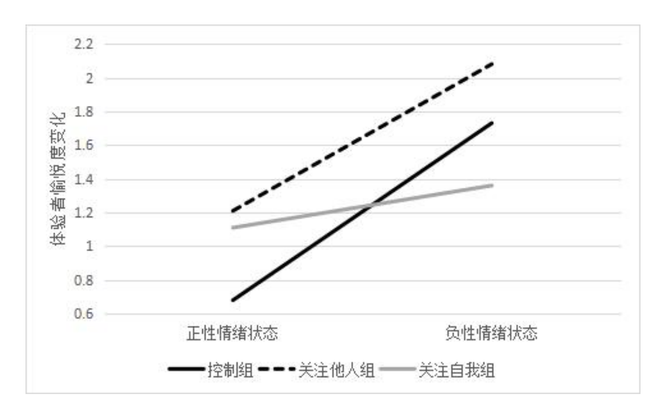



**图 7 情绪状态和自我关注水平对自我情绪调节效果的影响**

3.2.3 人际情绪调节中的策略选择

情绪状态与自我关注水平的交互效应显著, $F(2,86) = 3.42$, $p = 0.003$, $\eta_p^2 = 0.08$。简单效应分析发现(详见图 8), 当互动双方处于负性情绪状态下, 关注自我组策略匹配度均显著低于控制组($p = 0.003$, $d = 1.00$)和关注他人组($p < 0.001$, $d = 1.27$), 控制组的策略匹配度和关注他人组无显著差异($p = 0.18$); 而当处于正性情绪状态下, 未发现各组之间策略匹配度存在显著差异($ps > 0.05$)。自我关注水平主效应显著, $F(2,86) = 8.56$, $p < 0.001$, $\eta_p^2 = 0.18$, 事后检验表明, 关注自我组的策略匹配度均显著低于控制组($p = 0.01$)和关注他人组($p < 0.001$); 而控制组和关注他人组无显著差异($p = 0.10$)。情绪状态的主效应不显著, $F(1,87) = 1.02$, $p = 0.32$。

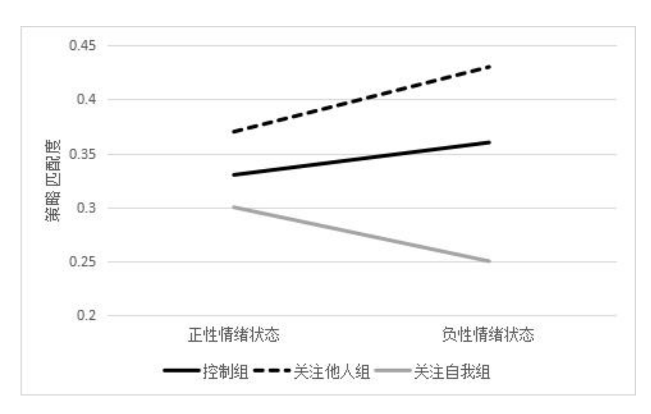



**图 8 情绪状态和自我关注水平对策略匹配度的影响**

3.3 讨论

实验 2 结果发现, 当互动双方均处于负性状态时, 关注他人组比关注自我组的人际情绪调节效果更好且策略匹配度更高, 但调节者自我调节效果更差; 而当互动双方处于正性状态时, 在所有因变量上均不存在组别之间的差异。研究者推测在负性和正性状态下结果的不同, 可能源于不同的机制, 因此接下来分点进行讨论。

### 3.2.1 调节负性情绪时，“鱼与熊掌不可兼得”

如前所述，实验 2 结果支持假设 2，互动双方处于负性状态时，关注他人组比关注自我组在人际情绪调节上效果更好且策略匹配度上更高，但在自我调节上效果更差。究其原因，个体在同一时间的认知资源是有限的，自我关注能调整个体认知资源的分配(Lin et al., 2021)。换言之，自我关注程度不同引起认知资源在自我情绪调节和人际情绪调节分配上的差异。高度的自我关注会使个体更倾向于将认知资源用于己身，有助于自我调节，但也会中断对环境信息和外部任务的加工(王华 等, 2012)，导致其识别和理解他人情绪的能力降低，表现为自我关注组的调节者有更好的自我情绪调节效果和更差的人际情绪调节效果。而关注他人则有助于个体识别他人情绪，有利于重新评价、解释事件(Laurent & Hodges, 2009; Mauss et al., 2007)，体现在调节者更能余裕地思考选择的策略以及执行策略的方式，因此选择的策略更符合体验者预期，执行策略的“话术”也有助于提升体验者的愉悦度。同时，如前所述，这也意味着关注他人组有更差的自我情绪调节效果。简言之，当调节负性情绪时，关注他人就等于“舍己为人”。

### 3.2.2 调节正性情绪时，“也无风雨也无晴”

当互动双方处于正性情景时，在自我调节效果、人际调节效果和策略匹配度上，各组之间均无差异。而从趋势上看，关注他人组比关注自我组有着更好的人际调节效果和更差的自我调节效果，只是差异未达到显著水平。自我关注与否在提升情绪调节效果上起的作用较小。究其原因，一方面可能由于相较于负性情绪，个体在正性情绪状态下提升愉悦度难度更大。尽管抑郁倾向大学生存在上调积极情感困难的情况，但他们和健康大学生在采用认知重评上调正性情绪时的调节效果和策略使用成功程度并无显著差异，这间接说明健康大学生在上调正性情绪效果也不佳(刘岩 等, 2023)。另一方面，如前所述，受到集体主义文化影响，个体较少存在上调享乐情绪的动机(Miyamoto & Ma, 2011; Senft et al., 2020)，即使关注自我组分配于自我调节的认知资源较多，也无法有效提升情绪的愉悦水平。

## 4 结论

本文基于社会调节环模型，在二元互动视角下，考察人际情绪调节过程中，互动双方的情绪一致性对调节效果及策略选择的影响，以及进一步考察调节者自我关注水平对调节效果及策略选择的影响，得到的结论如下:

(1)对负性事件的人际情绪调节效果优于正性事件。

(2)人际情绪调节中存在情绪一致性效应，即当互动双方情绪状态相同时，人际情绪调节效果更好。

(3)关注他人仅在调节负性情绪时能有效提高策略匹配度和调节效果。

**参考文献：**


邓欣媚. (2014). *青少年情绪调节增强调节与减弱调节的发展及其神经机制* （博士学位论文）. 华东师范大学，上海.

邓欣媚，王晓钧，肖珊. (2016). 独乐乐或众乐乐?不同文化下的正性情绪取向和调节研究. *心理科学, 39*(6), 1413–1419.

丁道群，韩心怡，吴志辉，易靓靓，邹盛奇，张湘一. (2021). 社会阶层对自我关注的影响：社会排斥与自我效能感的链式中介作用. *中国临床心理学杂志, 29*(5), 991–995+936.

胡娜，桑标，刘俊升，潘婷婷，黄元元.(2020).社会互动视角下的人际情绪调节:概念、测量和理论取向.*心理科学,43*(5), 1227–1234.

胡娜. (2022). *青少年朋友间人际情绪调节策略的发展特点和作用的脑-脑机制* （博士学位论文）. 华东师范大学，上海.

胡治国，刘宏艳. (2015). 情绪背景对面部表情识别的影响及其作用机制. *心理科学, 38*(5), 1087-1094.

黄丽凤，邵志芳，孟徐虹，徐梦楠，张蕾. (2010). 诱导情绪影响面部表情识别的反应偏向. *心理科学, 33*(3), 624–626+599.

刘电芝，赵源，胡胜杰，朱传林，卢凤. (2020). 大学生情绪情景语句库的编制. *中国心理卫生杂志, 34*(12), 1029–1035.

刘岩，任桂琴，曲可佳. (2023). 认知重评策略对抑郁倾向大学生的情绪调节研究. *中国临床心理学杂志, 31*(01): 39-44.

刘子馨. (2022). *人际情绪调节过程中不同策略下女性好友的脑同步差异*（硕士学位论文）. 华东师范大学，上海.

王华，孙维燕，陶嵘. (2012). 两种不同自我关注模式对社交焦虑个体情绪和负性自我评价的影响. *中国临床心理学杂志, 20*(5), 623–626.

张霞，刘亚，王福顺. (2021). 不同情绪状态与情绪特质对认知灵活性的影响. *心理技术与应用,* (11), 648-656.

邹泓，周晖，周燕. (1998). 中学生友谊、友谊质量与同伴接纳的关系. 北京师范大学学报(社会科学版), (01), 45–30.

Bulley, A., Henry, J., & Suddendorf, T. (2016). Prospection and the present moment: The role of episodic foresight in intertemporal choices between immediate and delayed rewards. *Review of General Psychology, 20*(1), 29–47.

Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., & Lane, A. M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(4), 379–394.

Catherine, N. M., Ortner, Zelazo, P. D., & Anderson, A. K. (2013).Effects of emotion regulation on concurrent attentional performance. *Motivation and emotion, 37*(2), 346–354.

Christou-Champi, S., Farrow, T. F. D., & Webb, T.L. (2015).Automatic control of negative emotions: evidence that structured practice increases the efficiency of emotion regulation. *Cognition & emotion, 29*(2), 319–331.

Clements, K., Holtzworth-Munroe, A., Schweinle, W., & Ickes, W. (2007). Empathic accuracy of intimate partners in violent versus nonviolent relationships. *Personal Relationships, 14*(3), 369–388.

Eklund, J., Andersson-Stråberg, T., & Hansen, E. M. (2009). "I've also experienced loss and fear": Effects of prior similar experience on empathy. *Scandinavian journal of psychology, 50*(1), 65–69.

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods, 39*(2), 175–191.

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224–237.

Holzman, J. B., & Valentiner, D. P. (2016). Self-focused attention affects subsequent processing of positive (but not negative) performance appraisals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *50*, 295–302.

Hu, N., Sang, B., Liu, J., Pan, T., & Huang, Y.(2020). Interpersonal Emotion Regulation from the Perspective of Social Interaction:Definition, Measurement and Theoritical Orientation. *Journal of Psychological Science,43*(5), 1227–1234.

Israelashvili, J., Oosterwijk, S., Sauter, D., & Fischer, A. (2019). Knowing me, knowing you: Emotion differentiation in oneself is associated with recognition of others' emotions. *Cognition and Emotion, 33*(7), 1461–1471.

Laurent, S. M., & Hodges, S. D. (2009). Gender roles and empathic accuracy: The role of communion in reading minds. *Sex Roles, 60*(5-6), 387–398.

Levy-Gigi, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). Help me if you can: Evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 55,* 33–40.

Lin, M., Wen, X., Qian, M. , He, D., & Zlomuzica, A. (2021). Self-focused attention vs. negative attentional bias during public speech task in socially anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy, 136,* 103766.

Mauss, I . B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology, 66*(2), 116–124.

Miyamoto, Y., & Ma, X. M. (2011). Dampening or savoring positive emotions: a dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion, 11*(6), 1346–1357.

Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology,74*(3), 774–789.

Nadler, J. T., Cundiff, N. L., Lowery, M. R., & Jackson, S. (2010). Perceptions of organizational attractiveness. *Management Research Review*, *33*(9), 865–876.

Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 10–15.

Pauw, L. S., Sauter, D. A., van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2019). Stop crying! The impact of situational demands on interpersonal emotion regulation.*Cognition and Emotion, 33*(8), 1587–1598.

Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in cognitive sciences, 20*(1), 47–63.

Saarni, C. (1997). Coping with aversive feelings. *Motivation & Emotion, 21*(1), 45–63.

Senft, N., Campos, B., Shiota, M. N., & Chentsova-Dutton Y. E. (2020). Who emphasizes positivity? An exploration of emotion values in people of Latino, Asian, and European heritage living in the United States. *Emotion , 21*(4), 707–719.

Schmid, P. C., & Mast, M. S. (2010). Mood effects on emotion recognition. *Motivation and Emotion, 34*(3), 288–292.

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803–810.

(通讯作者: 宣雨阳　E-mail:15700085575@163.com)

## 作者贡献声明：

宣雨阳，姚雨佳：提出研究思路，设计研究方案；
韦莹莹：进行实验，采集数据；
宣雨阳：分析数据；论文起草；论文最终版本修订。